

18. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2021.05.03</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Méz, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Temesvári sertésragu <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 377kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 58,3g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 260mg	E: 730kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,1g, CH: 91,7g, Cuk: 8g, Só: 1,6g, Ca: 208,8mg	E: 819kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 30,3g, CH: 110,1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 95,5mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
<b>2021.05.04</b> <b>Kedd</b>	Epres tea, Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Teljes kiőrlésű magos zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Magyaros karfiolleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Húsgombóc <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Túró desszert <sup>(5,7)</sup> Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Magyaros karfiolleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pásztortarhonya <sup>(1)</sup> Mongol saláta Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Soproni felvágott
	E: 321kcal, zsír: 7,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 8,7g, CH: 55,6g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 24,3mg	E: 766kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 31,9g, CH: 98,3g, Cuk: 21,5g, Só: 1,6g, Ca: 98,5mg	E: 776kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 12,7g, feh.: 26,3g, CH: 86,3g, Cuk: 11,5g, Só: 2,9g, Ca: 113,6mg	E: 191kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,9g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 12mg
<b>2021.05.05</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Molnárika <sup>(1,3,7)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rizseshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott halfilé (sajtos) <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 571kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 26,7g, CH: 85,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 172,6mg	E: 623kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 27,5g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 199,8mg	E: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,4g, CH: 31,2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 55,6mg
<b>2021.05.06</b> <b>Csütörtök</b>	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Szezámagos zsemle <sup>(1,3,7,11)</sup>
	E: 333kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 9,4g, CH: 43,3g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 27,3mg	E: 757kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 25,5g, CH: 66,4g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 82,4mg	E: 763kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 32g, CH: 75,5g, Cuk: 8g, Só: 2,1g, Ca: 272,2mg	E: 356kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 17,1g, CH: 22,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 365,9mg
<b>2021.05.07</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tavaszi felvágott, Margarin, Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkinivel, paradicsommal, lilahagymával) <sup>(1)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Ökörszem <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 332kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 10,2g, CH: 48,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 38,3mg	E: 844kcal, zsír: 40,3g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 34,7g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 465,2mg	E: 741kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 30,8g, CH: 92,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 313,4mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**